

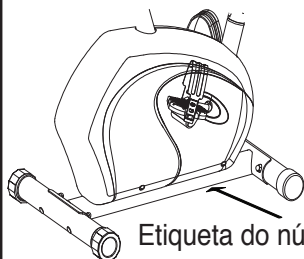
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DO UTILIZADOR

N.º de Modelo PFIVEX79612.0

N.º de Série: _____



Etiqueta do número de série

Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal

Telefone para: 808203301

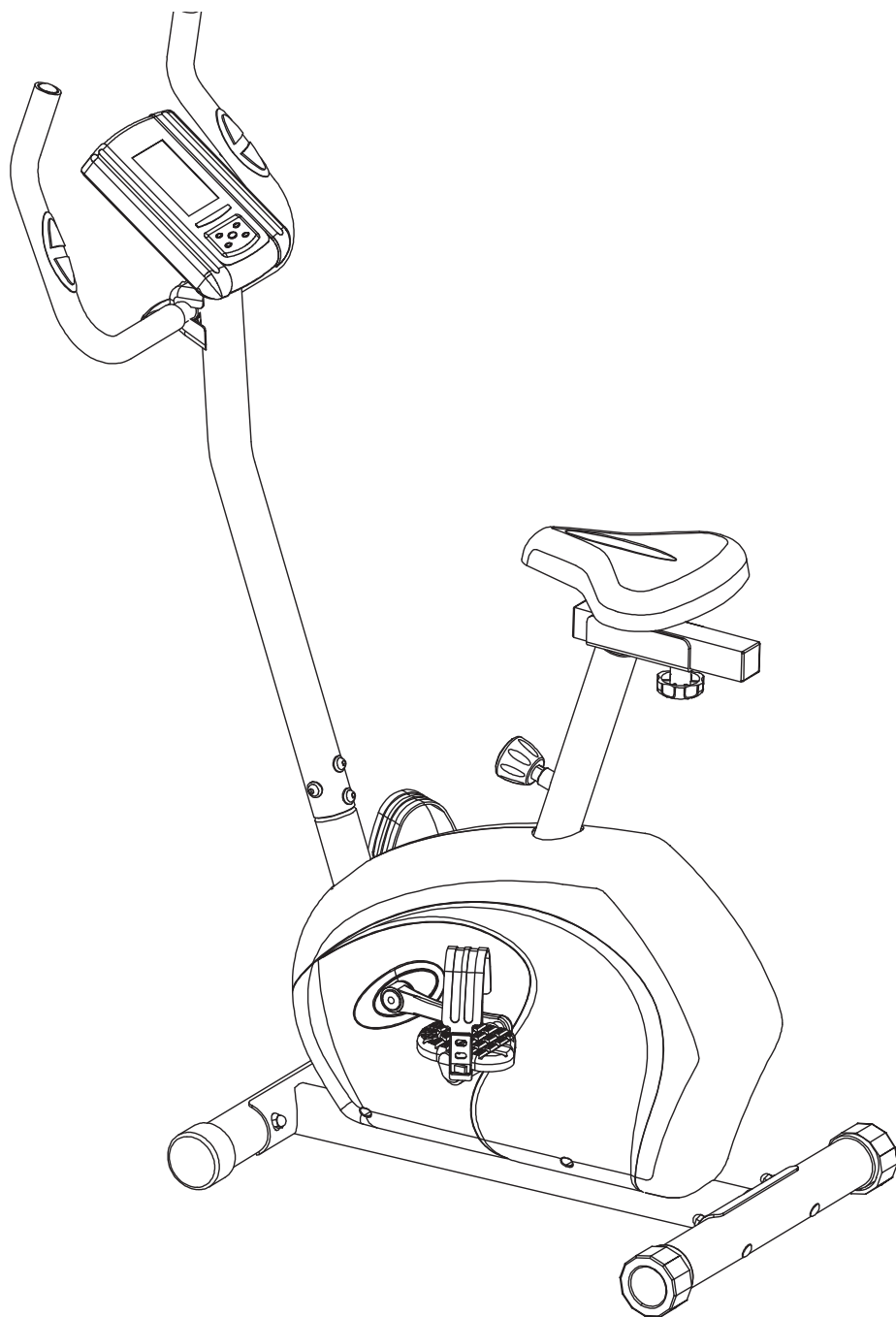
Website: www.iconsupport.eu

E-mail: cspi@iconeurope.com



CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.



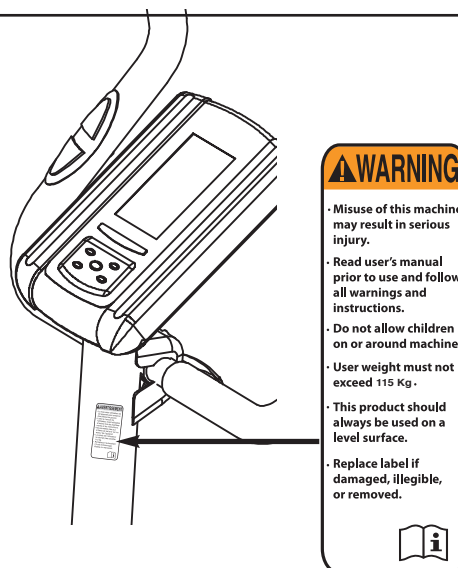
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO.....	1
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR.	4
MONTAGEM.	5
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	7
OPERAÇÃO DA BICICLETA	8
COMO MEDIR O SEU PULSO	9
FUNÇÕES DA CONSOLA.....	10
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO.....	12
ESQUEMAS.....	14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	15
ESQUEMAS.....	17
LISTA DE PEÇAS.....	19
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO.....	Última Página

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.

Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções contidas neste manual, assim como todos os avisos sobre a sua bicicleta antes de a usar. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
2. Utilize esta bicicleta apenas conforme descrito neste manual.
3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão devidamente informados de todas as precauções.
4. A bicicleta destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a bicicleta num local comercial, de aluguer ou empresarial.
5. Mantenha a bicicleta no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a bicicleta numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da bicicleta e 0,6 m de cada lado.
6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta.
8. A bicicleta não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de (115 kg).
9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na bicicleta. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.
10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a bicicleta.
11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
12. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta; não arqueie as costas.
13. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

ANTES DE COMEÇAR

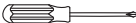
Obrigado por ter adquirido o ProForm® Cardio+. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta.

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo PFIVEX79612.0 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa .

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.

Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



#30 1PC



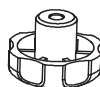
#24 1PC



#23 1PC



#19 1PC



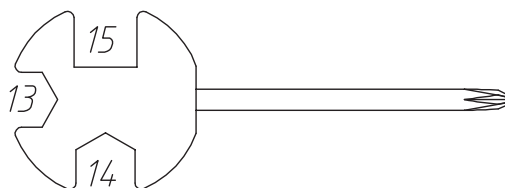
#20 1PC



#22 1PC



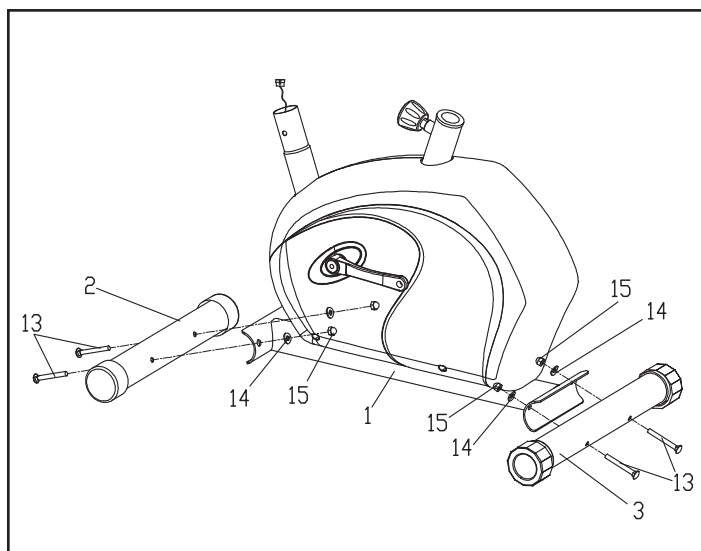
(S=6)-1PC



(S=13, 14, 15)-1

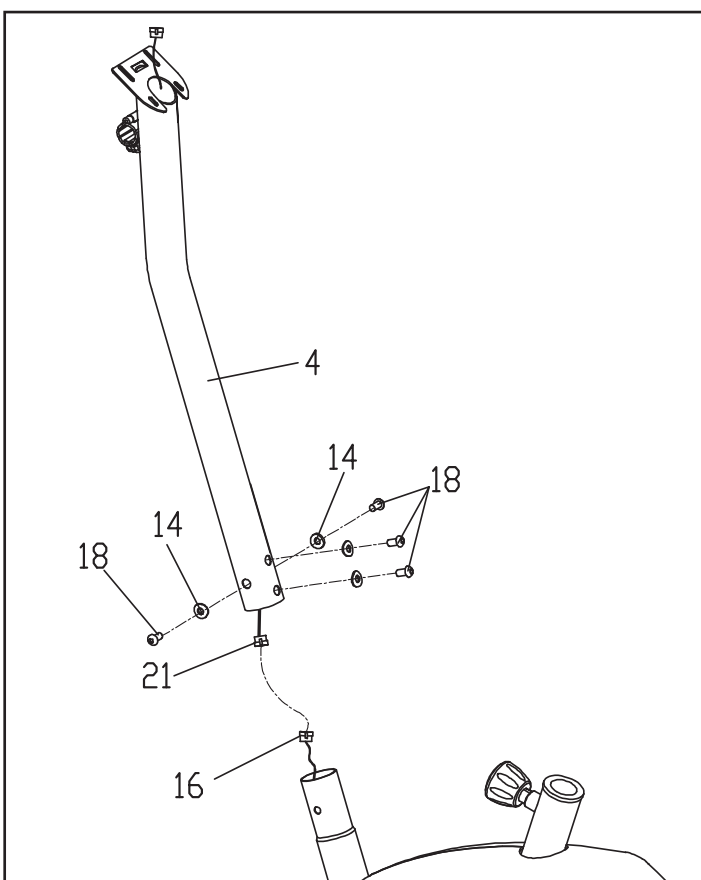
PASSO 1

Instale o tubo do estabilizador frontal (2) e o tubo do estabilizador traseiro (3) à estrutura principal (1) fixando-os com o parafuso (13), a anilha em arco (14) e as porcas em arco (15).



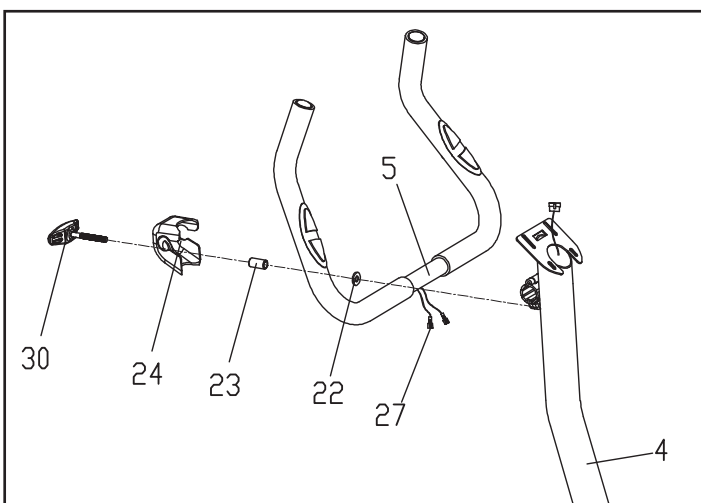
PASSO 2

Em primeiro lugar, ligue o cabo do sensor (16) com o cabo de ligação do sensor (21), a seguir fixe o tubo vertical (4) à estrutura principal (1) com o parafuso (18) e a anilha em arco (14).



PASSO 3

Coloque o cabo de pulso através do orifício superior do tubo vertical (4), a seguir ajuste o guiador (5) a um local adequado, e a seguir aperte o guiador ao tubo vertical (4) com o parafuso (30), a tampa do punho (24), o tubo de fixação (23) e a anilha plana (22).



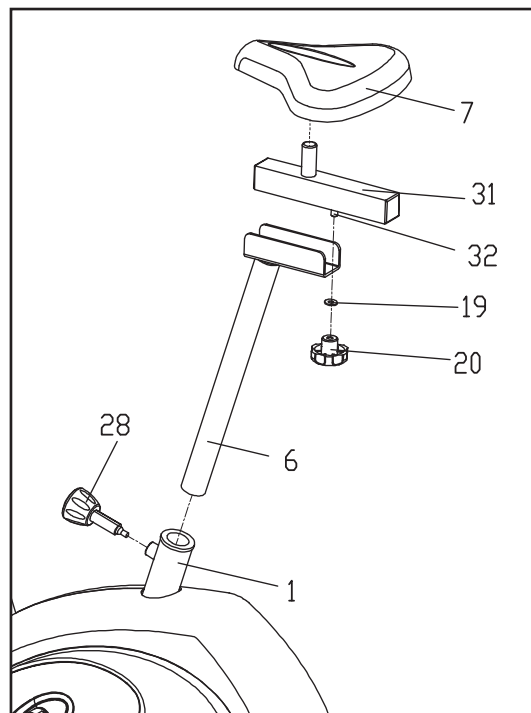
PASSO 4

Instale o selim (7) no espigão horizontal da junta (31) com uma chave multifuncional.

A seguir aperte o espigão horizontal da junta (31) no tubo de suporte do selim (6) com uma anilha plana (19) e uma porca (20). Por último, introduza o tubo de suporte do selim (6) na estrutura principal (1) e aperte com o parafuso do botão (28).

Nota:

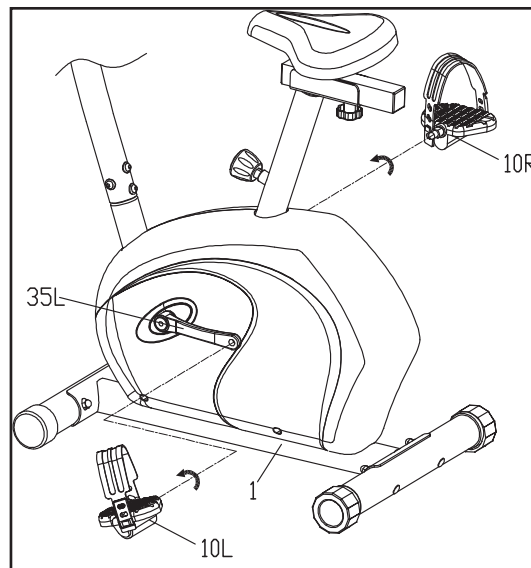
1. Pode controlar o parafuso do botão (28) para ajustar a altura adequada que se adapta a si.
2. Antes de usar a bicicleta, certifique-se de que o Selim (7) está bloqueado no espigão horizontal da junta (31).



PASSO 5

Prenda os pedais (10L/R) aos eixos pedaleiros (35L/R) da estrutura principal (1).

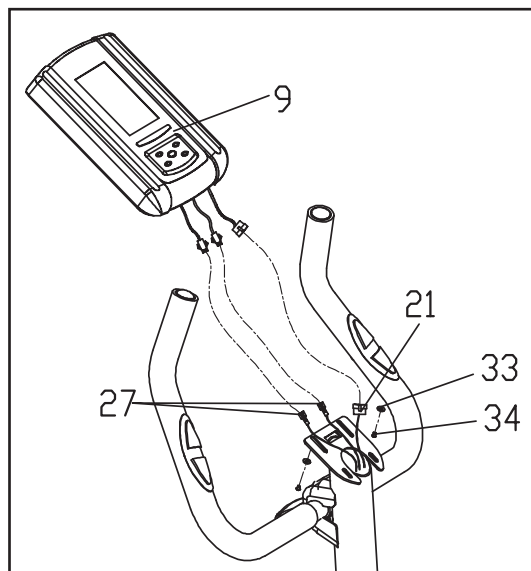
Nota: o pedal esquerdo (10L) deve ser apertado rodando para a esquerda, o pedal direito (10R) deve ser apertado rodando para a direita.



PASSO 6

Ligue o cabo de ligação do sensor (21) e o cabo de pulso (27) com os cabos de computador correspondentes. A seguir, fixe o computador (9) ao suporte do computador com a anilha plana (33) e o parafuso (34).

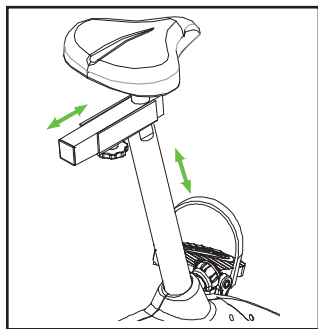
Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.



OPERAÇÃO DA BICICLETA

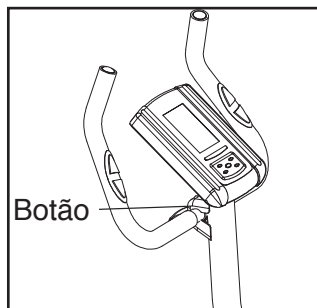
COMO AJUSTAR A ALTURA E A POSIÇÃO LATERAL DO SELIM

Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar a altura do selim, primeiro desaperte o botão do espigão do selim. Depois, puxe o botão, deslize o espigão do selim para cima ou para baixo para a posição desejada e solte o botão. Mova ligeiramente o espigão do selim para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste no espigão do selim. Depois, aperte o botão. Para ajustar posição lateral do selim, primeiro desaperte o botão do selim algumas voltas. Depois, mova o selim para a frente ou para trás até à posição desejada e aperte firmemente o botão do selim.



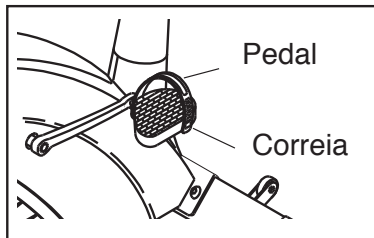
COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO GUIADOR

Para ajustar o ângulo do guiador, desaperte o manípulo, rode o guiador para o ângulo desejado e, depois, volte a apertar o manípulo.



COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

Para ajustar as correias dos pedais, primeiro retire as extremidades das correias dos pedais das patilhas dos pedais, puxando. Ajuste as correias dos pedais para a posição desejada e, depois, pressione as extremidades das correias dos pedais contra as patilhas.



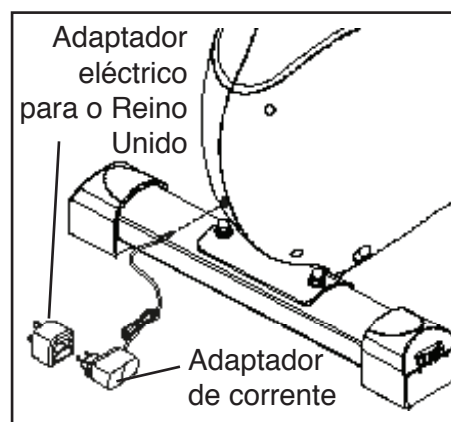
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se a bicicleta de exercício tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Caso contrário, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente no receptáculo da estrutura da bicicleta de exercício.

Depois, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha.

Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada que esteja correctamente instalada de acordo com as normas e regulamentações locais.



COMO UTILIZAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça o seu frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulso por aperto da mão.

Se houver folhas de plástico nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Além disso, certifique-se de que as suas mãos estão limpas.

Para medir a sua frequência cardíaca, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força.

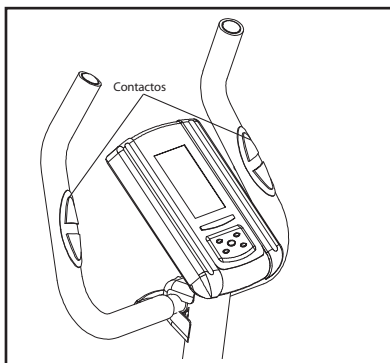
Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Para uma leitura da frequência cardíaca

mais exacta, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos.

Se a sua frequência cardíaca não aparecer, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito.

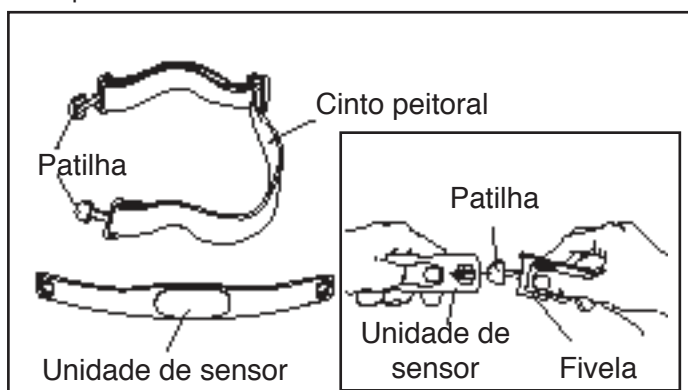
Tenha cuidado para não mexer as mãos excessivamente nem

apertar demasiado os contactos de metal. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal usando um pano macio; **nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**



COMO COLOCAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor de frequência cardíaca tem dois componentes: um cinto peitoral e uma unidade de sensor (consulte o desenho abaixo). Insira a patilha de uma extremidade do cinto peitoral numa extremidade da unidade de sensor, conforme indicado no desenho incluído. Pressione a extremidade da unidade de sensor por baixo da fivela do cinto peitoral.



A patilha deve estar embutida na parte da frente da unidade de sensor. Em seguida, envolva o monitor de frequência cardíaca em torno do seu peito e prenda a outra extremidade do cinto peitoral à unidade de sensor. Ajuste o comprimento do cinto peitoral, se necessário. O monitor de frequência cardíaca deve ficar por baixo da sua roupa, apertado contra a pele e o mais elevado possível por baixo dos músculos peitorais ou peitos, conforme lhe for mais confortável. Certifique-se de que o logótipo na unidade de sensor está virado para a frente e tem o lado direito para cima.

Afaste a unidade do sensor do seu corpo alguns polegadas e posicione as duas áreas de eléctrodos no lado interno (as áreas de eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Usando a solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, humedeça ambas as áreas de eléctrodos. Volte a posicionar a unidade de sensor contra o seu peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque o monitor de frequência cardíaca depois de cada utilização. O monitor de frequência cardíaca é activado quando humedece as áreas de eléctrodos e coloca o monitor de frequência cardíaca; o monitor de frequência cardíaca desliga-se quando é removido e as áreas de eléctrodos ficam secas. Se o monitor de frequência cardíaca não for seco depois de cada utilização a bateria pode esgotar-se prematuramente.
- Guarde o monitor de frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor de frequência cardíaca num saco de plástico ou noutro recipiente que possa absorver humidade.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados de tempo ou a temperaturas superiores a 50°C ou abaixo de -10°C.
- Não dobre ou estique excessivamente a unidade de sensor durante a utilização ou o armazenamento do monitor de frequência cardíaca.
- Limpe a unidade de sensor com um pano húmido — nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. Limpe o monitor de frequência cardíaca à mão e seque-o ao ar livre.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor de frequência cardíaca não funcionar correctamente, experimente as sugestões abaixo indicadas.

- Certifique-se de que está a usar o monitor de frequência cardíaca tal como indicado à esquerda. Nota: se o monitor de frequência cardíaca não funcionar quando colocado da forma indicada, desloque-o ligeiramente para baixo ou para cima no seu peito.
- Utilize uma solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, para humedecer ambas as áreas de eléctrodos da unidade de sensor. Se as leituras da frequência cardíaca não surgirem antes de começar a transpirar, volte a humedecer as áreas de eléctrodos.
- Coloque-se perto da consola para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca.
- O monitor de frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas com ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser causados por problemas de saúde como contracções ventriculares prematuras, crises de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor de frequência cardíaca pode ser afectado por interferência magnética causada por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeita que é este o problema, experimente deslocar a bicicleta para outro local.

FUNÇÕES DA CONSOLA



FUNÇÕES DA CONSOLA

Siga o seu progresso no visor.

A consola tem sete visores que indicam as seguintes informações de exercício:

Speed (Velocidade)— Este visor mostra a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm).

Time (Tempo)— Este visor mostra o tempo decorrido.

Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.

Distance (Distância)— Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.

Calories (Calorias)— Este visor mostra o número aproximado de calorias que queimou.

Watt— Este visor mostra os watts que desenvolveu durante o exercício.

Programs [P] (Programas)— Este visor mostra o número do programa que vai usar ou que está actualmente a usar.

COMO USAR A CONSOLA

Certifique-se de que o produto está correctamente ligado (consulte a página MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS). Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões.

UP:

Pressione este botão para aumentar a resistência durante o exercício ou durante o modo de configuração para aumentar os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Sexo ou os programas.

DOWN:

Pressione este botão para diminuir a resistência durante o exercício ou durante o modo de configuração para diminuir os valores de Tempo, Distância, Calorias, Idade ou Sexo ou os programas.

ENTER:

Durante o modo de definição de tempo, pressione este botão para validar as horas e os minutos.

Durante o modo de definição, pressione este botão para validar os valores ajustados.

Durante o modo STOP, pressione este botão para repor os valores.

START/STOP:

Para um início rápido, pressione este botão para começar a contagem da consola, vai começar no 0.

PULSE RECOVERY:

Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e acompanhe o seu progresso no visor.

Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

COMO USAR O TESTE DE RECUPERAÇÃO DE PULSO

É uma função para verificar o estado da recuperação de pulso que está escalonada de 1.0 a 6.0, onde 1.0 significa o melhor e 6.0 significa o pior e o aumento é de 0.1. Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão TEST (RECOVERY) e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar a sua frequência cardíaca actual, ao pressionar TEST (RECOVERY) não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione TEST (RECOVERY) para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

Aviso: *Estes dados não possuem qualquer valor médico. Este teste apenas lhe oferece uma ideia aproximada das mudanças na sua forma após o exercício.*

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione o botão On/Reset ou comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione a sua idade.

Quando liga a consola, a idade 25 ficará a piscar no visor.

Pressione ENTER para ajustar o valor e a seguir pressione novamente ENTER.

Pode seleccionar os programas.

3. Seleccione o modo manual.

Quando a idade estiver seleccionada, aparece a palavra MANUAL, pressione ENTER.

Agora pode ajustar os valores de Tempo, Distância e Calorias pressionando Up ou Down.

Pressione ENTER para validar o valor.

Por fim, pressione START/STOP para começar.

Para um início mais rápido, pressione o botão Quick start e comece a pedalar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dezasseis níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou km/h), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar. consulte COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA, na página 9.

7. Quando terminar o exercício, a consola passará automaticamente para o modo de suspensão.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola passará para o modo de suspensão. Se os pedais não se movimentarem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a temperatura aparece no visor e a consola desliga-se automaticamente.

COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS:

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione a sua idade.

Consulte Como seleccionar a sua idade na página 10

3. Seleccione um programa pré-definido.

Quando a idade estiver seleccionada, aparece a palavra MANUAL. Pressione UP e DOWN para seleccionar o programa que pretende. Pressione ENTER para validar. Agora pode ajustar os valores de Tempo, Distância e Calorias pressionando Up ou Down.

Pressione ENTER para validar o valor.

Por fim, pressione START/STOP para começar.

Nota: Os programas 1, 2, 4, 6, 7 e 9 são programas de Desempenho e os programas 3, 4, 5, 8 e 10 são programas de Resistência.

Consulte um treinador para obter mais informações sobre a selecção e utilização de um programa.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dezasseis níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou km/h), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione a sua idade.

Consulte Como seleccionar a sua idade na página 10.

3. Seleccione o programa Watt.

Quando a idade estiver seleccionada, aparece a palavra MANUAL. Pressione UP e DOWN para seleccionar o programa WATT. Pressione ENTER para validar.

Agora pode ajustar os valores de Tempo, Distância, Calorias e Watts pressionando Up ou Down.

Valor de 30 a 350 Watts

Pressione ENTER para validar o valor.

Por fim, pressione START/STOP para começar.

PROGRAMAS DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione a sua idade.

Consulte Como seleccionar a sua idade na página 10

Note que os programas de frequência cardíaca obrigam à introdução da idade com atenção para calcular a frequência cardíaca máxima.

3. Seleccione o seu programa pré-definido.

Quando a idade estiver seleccionada, aparece a palavra MANUAL. Pressione UP e DOWN para seleccionar o programa HRC. Pressione ENTER para validar.

Cada programa corresponde a um alvo específico:

O programa 55% HR corresponde a 55% de HRC máx.

O programa 75% HR corresponde a 75% de HRC máx.

O programa 90% HR corresponde a 90% de HRC máx.

O programa TGT HR corresponde à frequência cardíaca alvo que vai definir.

O HRC é calculado da seguinte forma: $220 - \text{a sua idade}$.

Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos:
 $220 - 35 = 185$ pulso/min.

4. Inserir os seus dados.

Agora pode ajustar os valores de Tempo, Distância e Calorias pressionando Up ou Down.

Pressione ENTER para validar o valor.

Por fim, pressione START/STOP para começar.

5. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dezasseis níveis de resistência.

Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

6. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou km/h), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

PROGRAMAS DE DEFINIÇÃO PARA O UTILIZADOR

1. Seleccione a sua idade.

Consulte Como seleccionar a sua idade na página 10

2. Seleccione um programa personalizado.

Quando a idade estiver seleccionada, aparece a palavra MANUAL. Pressione UP e DOWN para seleccionar o programa que pretende.

O nome dos programas aparece no visor (CUSTOM1, CUSTOM2, CUSTOM3 e CUSTOM4)

Pressione ENTER para validar.

Agora pode ajustar os valores de Tempo, Distância e Calorias pressionando Up ou Down.

Pressione ENTER para validar o valor.

3. Inserir os seus dados.

Agora, a primeira coluna irá piscar e poderá utilizar os botões UP e DOWN para criar o seu perfil. Pressione ENTER para validar, e depois vai passar para a 2.^a coluna. Faça o mesmo que antes para as 10 colunas. Por fim, pressione o botão START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem dez níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar um momento até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai fazer uma pausa. A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

6. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou km/h), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o teste de gordura corporal.

Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa de gordura corporal. Aguarde até que a palavra FAT comece a piscar. Pressione o botão ENTER para validar. É um programa especial concebido para calcular a percentagem de gordura corporal (FAT%), a taxa metabólica basal (TMB), o índice de massa corporal (IMC) e tipo de corpo do utilizador.

3. Inserir os seus dados.

Com a altura a piscar, ajuste o seu tamanho com o botão UP e Down e valide com ENTER.

Ajuste da mesma forma os valores de peso, idade, sexo e valide cada um deles pressionando ENTER. Depois, pressione o botão START/STOP para iniciar o cálculo.

Durante a medição da gordura corporal, coloque as palmas das mãos nas protecções dos contactos.

Os resultados do teste são:

FAT%: A gordura corporal total no nosso corpo medida em percentagem.

BMR: a taxa metabólica basal (metabolismo) é a energia (medida em calorias) gasta pelo corpo em repouso para manter a função corporal normal.

IMC: significa Índice de massa corporal e é utilizado para a construção do formato do corpo.

Durante a medição da gordura corporal, se o contacto das palmas das mãos com o sensor de pulso não estiver correcto, o computador não consegue receber qualquer sinal e irá apresentar a mensagem ERROR2. Pressione START/STOP para tentar novamente.

Durante o teste, não pode sair do mesmo pressionando qualquer botão. Depois de terminar o teste, pressione UP, DOWN para sair do programa de medição da gordura corporal e mudar para outro programa.

Idade/ Sexo	Formato do corpo	Magro	Saudável	Rechonchudo	Excesso de peso WT	Obeso
	% GORDURA	CORP01	CORP02	CORP03	CORP04	CORP05
Masculino/≤30 anos		<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Masculino/>30 anos		<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Feminino/≤30 anos		<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Feminino/>30 anos		<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra a frequência cardíaca recomendada para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua

idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queima de gorduras — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca se situar entre os dois números inferiores da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até a frequência cardíaca estar próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, como preparação para o exercício.

Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correcta de fazer vários alongamentos básicos é apresentada à direita. Mexa-se lentamente à medida que se alonga — nunca faça movimentos bruscos.

1. Alongamento "tocar no dedo do pé"

Fique de pé com os joelhos ligeiramente dobrados e incline-se lentamente para a frente das ancas. Deixe que as suas costas e os seus ombros relaxem à medida que desce até aos dedos dos pés, indo o mais longe possível. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: tendões, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos tendões

Sente-se com uma perna esticada. Puxe a planta do pé oposto para si e pouse-a contra a parte de dentro da coxa da sua perna esticada. Chegue aos dedos dos pés indo o mais longe possível. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: tendões, costas e virilhas.

3. Alongamento dos gêmeos/calcanhares

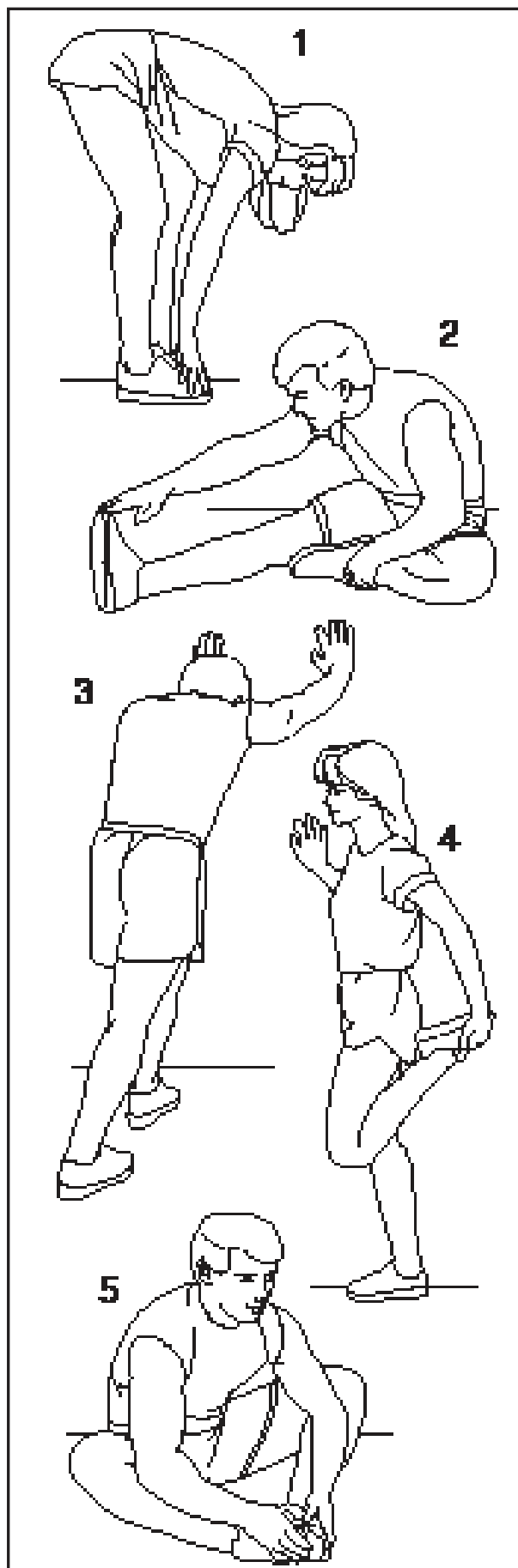
Com uma perna à frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a sua perna de trás direita e o pé de trás plano no chão. Incline a sua perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar mais os tendões dos calcanhares, incline a perna de trás também. Alongamentos: gêmeos, tendões dos calcanhares e tornozelos.

4. Alongamento dos quadríceps

Com uma mão contra uma parede para se equilibrar, segure num pé por trás com a outra mão. Puxe o calcanhar o mais próximo das nádegas que conseguir. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.

5. Alongamento do interior da coxa

Sente-se com as plantas dos pés juntas e os joelhos apontados para fora. Puxe os pés em direcção à zona das virilhas ao máximo. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.



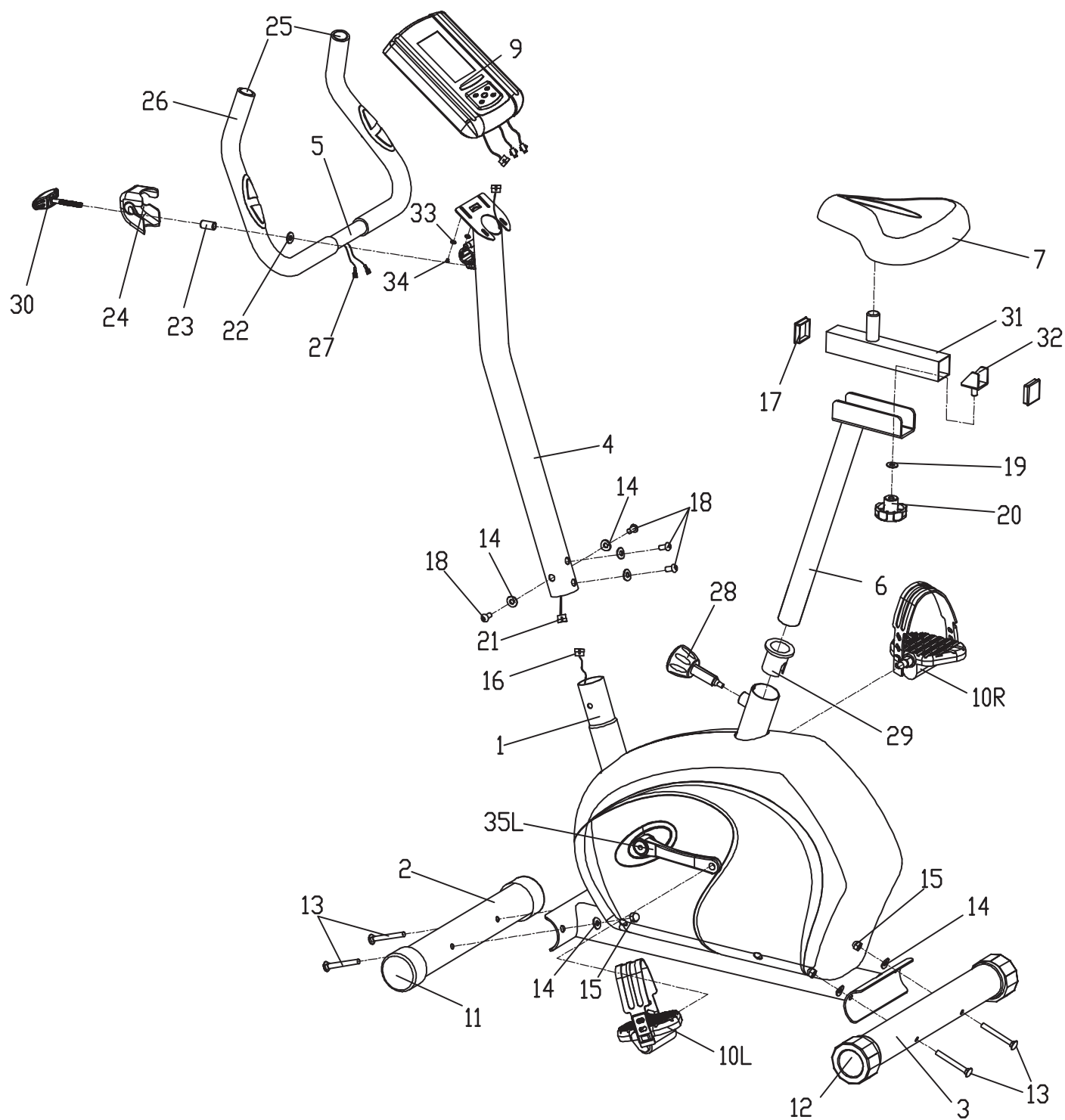
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício.

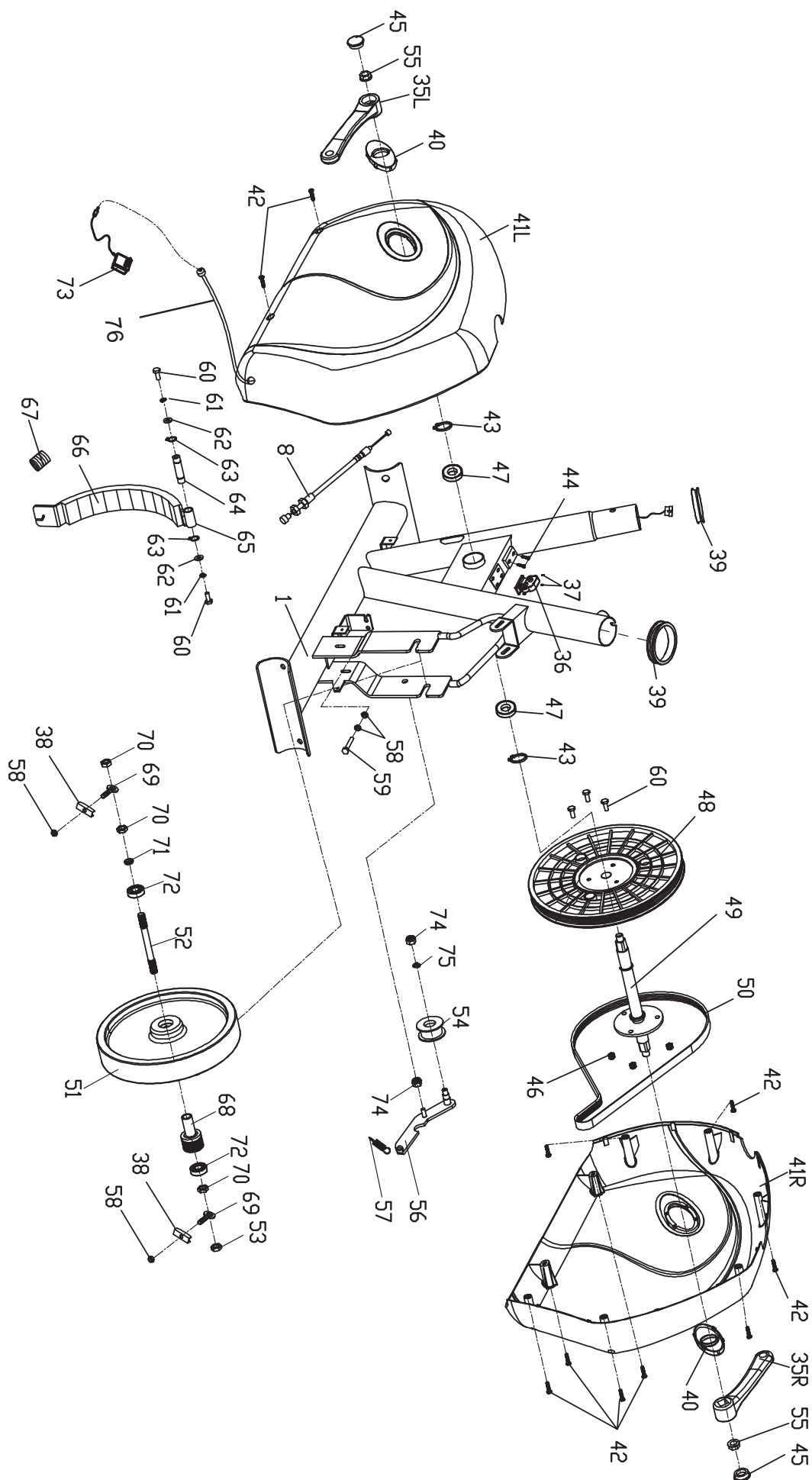
Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida da luz solar directa.

ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEX79612.0 parte 1



ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEX79612.0 parte 2



LISTA DE PEÇAS—Modelo N.º PFIVEX79612.0

Item	Descrição	Qtd.	Item	Descrição	Qtd.
1	Estrutura principal	1	39	Círculo	2
2	Tubo do estabilizador frontal	1	40	Tampa do eixo pedaleiro a	2
3	Tubo do estabilizador traseiro	1	41	Tampa da correia	1cada
4	Tubo vertical	1	42	Parafuso ST4.2×18	10
5	Guiador	1	43	Anilha de mola D17	2
6	Tubo de suporte do selim	1	44	Parafuso ST3×10	2
7	Selim	1	45	Tampa do eixo pedaleiro b	2
8	Cabo de controlo de tensão	1	46	Porca de nylon M6	3
9	Dispositivo de medição	1	47	Rolamento 6003	2
10	Pedal	1 cada	48	Passadeira	1
11	Tampa da extremidade	2	49	Eixo	1
12	Tampa da extremidade	2	50	Cinto	1
13	Parafuso M8×73	4	51	Volante	1
14	Anilha em arco Ø20×d8.5×R30	8	52	Eixo do volante	1
15	Porca de capa M8	4	53	Porca M10×1	1
16	Cabo do sensor	1	54	Polia de tensão	1
17	Tampa da extremidade quadrada	2	55	Porca M10×1.25	2
18	Parafuso M8×15	4	56	Suporte da roda de eixo livre	1
19	Anilha plana D10	1	57	Mola	1
20	Porca M10	1	58	Porca sextavada M6	4
21	Cabo de ligação do sensor	1	59	Parafuso sextavado M6×55	1
22	Anilha plana D8	1	60	Parafuso M6×15	5
23	Tubo de fixação	1	61	Anilha plana D6	2
24	Tampa do punho	1	62	Anilha de mola D6	2
25	Tampa redonda	2	63	Anilha de mola D12	2
26	Pega em espuma	2	64	Eixo da placa magnética	1
27	Cabo de pulso	2	65	Placa magnética	1
28	Parafuso do botão	1	66	Íman	8
29	Buchas	1	67	Mola	1
30	Parafuso	1	68	Polia da correia	1
31	Espigão horizontal da junta	1	69	Parafuso M6×50	2
32	Bloco de dobradiça em U	1	70	Porca sextavada fina M10×1	2
33	Anilha plana D5	2	71	Tubo de fixação	1
34	Parafuso M4×12	2	72	Rolamento 6000	2
35	Eixo pedaleiro	1 cada	73	Adaptador	1
36	Motor	1	74	Porca de nylon M8	2
37	Parafuso M4×15	4	75	Anilha de mola D8	1
38	Anilha	2	76	Main adapter	1

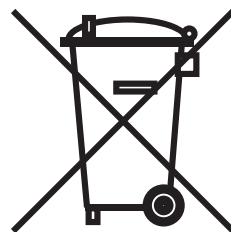
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

- o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA

Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.



ESPECIFICAÇÃO:

Dimensões aberto (C x L x A): 97 x 49 x 128 cm

Peso do Produto: 25,3 kg